

RECEITAS



DANONE

Nutridrink

Vitalidade* para a nova geração **50+**



*Vitalidade está associada ao consumo de nutrientes que contribuem com o ganho de força, disposição e imunidade presentes na formulação de Nutridrink, junto a uma rotina de hábitos saudáveis. Consulte sempre seu médico e/ou nutricionista. Imagens ilustrativas. OS PRODUTOS MENCIONADOS NÃO CONTÊM GLÚTEN. Agosto/2023.



Conheça algumas receitas que você pode fazer com Nutridrink. Além de muito saborosas, elas oferecem diversos nutrientes para dar mais energia ao dia a dia.

CAFÉ DA MANHÃ

Curau Proteico	0 3
Cappuccino Nutridrink	0 4
Mingau Proteico	0 5
Mingau Proteico de Chocolate	0 6

LANCHES

Sopa Proteica de Legumes	0 7
Panqueca Proteica de Banana	0 8
Sopa de Frango Cremosa	0 9
Caldo de Milho	1 0
Creme de Abóbora com Cenoura	1 1

SOBREMESAS

Sorvete Proteico de Banana e Frutas	1 2
Creme de Abacate com Chocolate	1 3
Mousse Proteico de Chocolate	1 4
Geladinho	1 5
Canjica Proteica	1 6

PETISCOS

Dadinho de Tapioca com Geleia de Morango	1 7
Patê de Atum	1 8
Pipoca Proteica	1 9

MOLHOS

Molho de Mostarda	2 0
Molho Pesto	2 1

SHAKES

logurte de Frutas Vermelhas com Geleia	2 2
logurte Proteico	2 3








CAFÉ DA MANHÃ



Curau Proteico

INGREDIENTES:

-  **Nutridrink Protein (Sem Sabor):**
1 colher de sopa
-  **Leite integral:**
300 mL
-  **Milho-verde:**
300 g (2 xícaras de chá)
-  **Açúcar:**
1 colher de sopa
-  **Manteiga sem sal:**
1 colher de sopa

MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador, adicione o leite e o milho. Bata bem o leite e o milho e, em seguida, coe. Adicione o açúcar e bata mais um pouco. Transfira o conteúdo para uma panela antiaderente e leve ao fogo baixo por 12 a 15 minutos. Desligue o fogo e reserve até reduzir o vapor. Adicione 1 colher de sopa de Nutridrink Protein (Sem Sabor). Misture bem e polvilhe canela em pó para finalizar. Armazene em geladeira por 2h, até ficar em textura mais densa e sirva. Após pronto, conserve em geladeira por até 3 dias.

Observação: Nutridrink não pode ser fervido.







CAFÉ DA MANHÃ



Cappuccino Nutridrink

INGREDIENTES:

-  Nutridrink Protein Senior (Sabor Café com Leite):
5 colheres de sopa
-  Leite desnatado:
180 mL
-  Creme de avelã:
1 colher de sopa
-  Canela para polvilhar

MODO DE PREPARO:

Aqueça o leite desnatado, acrescente as 5 colheres de Nutridrink Protein Senior (Sabor Café com Leite) e misture bem até completa dissolução. Passe o creme de avelã na borda da xícara e adicione o Nutridrink Protein Senior já preparado.





Observação: Nutridrink não pode ser fervido.

C A F É D A M A N H Ã



Mingau Proteico

INGREDIENTES:

-  **Nutridrink Protein (Sem Sabor):**
3 colheres de sopa
-  **Aveia:**
3 colheres de sopa
-  **Leite (de sua preferência):**
2 xícaras de leite
-  **Canela para polvilhar:**
(opcional)

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar. Após esse processo, desligue o fogo, adicione o Nutridrink Protein (Sem Sabor) e misture até ficar homogêneo. Se sentir necessidade, pode adoçar.


Observação: Nutridrink não pode ser fervido.

CAFÉ DA MANHÃ



Mingau Proteico de Chocolate

INGREDIENTES:

Nutridrink Protein Senior (Sabor Chocolate):
 3 colheres de sopa

Aveia:
 3 colheres de sopa

Leite semidesnatado:
 180 mL

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar. Após esse processo, desligue o fogo, adicione o Nutridrink Protein Senior Sabor Chocolate e misture até ficar homogêneo. Se sentir necessidade, pode adoçar.

Sugestão: adicione os *toppings* que você mais gosta (frutas, castanhas, geleias).










Observação: Nutridrink não pode ser fervido.

LANCHES



Sopa Proteica de Legumes

INGREDIENTES:

-  Nutridrink Protein (Sem Sabor):
6 colheres de sopa
-  Cebola ralada:
3 colheres de sopa
-  Água: 550 mL
-  Cenoura picada:
1 unidade
-  Batata picada:
5 unidades
-  Mandioquinha picada:
3 unidades
-  Azeite
-  Noz-moscada ralada
-  Salsa: a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola no azeite até dourar. Em seguida, adicione cenoura, batata e mandioquinha. Acrescente a água e deixe em fogo médio até que todos os ingredientes estejam macios. Como dica, amasse algumas batatas no canto da panela e misture para dissolver. Com o fogo desligado, adicione noz-moscada ralada, salsa e Nutridrink ao final, sem ferver.







Observação: Nutridrink não pode ser fervido.

LANCHES



Panqueca Proteica de Banana

INGREDIENTES:

-  Nutridrink Protein Senior (Sabor Chocolate):
1 colher de sopa
-  Banana madura:
1 unidade
-  Ovo: 1 unidade
-  Farelo de aveia:
 4 colheres de sopa
-  Canela ou cacau em pó:
1 colher de café

MODO DE PREPARO:

Amasse a banana, acrescente o ovo e misture. Em seguida, adicione o farelo de aveia, o cacau e/ou a canela e o Nutridrink Protein Senior Sabor Chocolate, misture todos os ingredientes até ficar homogêneo. Em uma frigideira antiaderente, coloque a mistura e deixe cozinhar em fogo baixo.

Sugestão: adicione mel e bananas picadas ao final da preparação.

Observação: Nutridrink não pode ser fervido.

LANCHES



Sopa de Frango Cremosa

INGREDIENTES:

Nutridrink Protein
(Sem Sabor):

 1 colher de sopa

Frango em cubos:

 90 g (3 colheres de sopa)


Batata cozida amassada:

 60 g (2 colheres de sopa)

Cenoura cozida
amassada:

 20 g (1 colher de sopa)

Cebola picada:

 10 g (1 colher de sobremesa)

 Azeite: 1 colher de chá

 Sal: 1 pitada

MODO DE PREPARO:

Grelhe o frango em uma frigideira com o azeite, o sal e a cebola. Misture todos os ingredientes com 1 xícara de água morna e bata tudo no liquidificador ou mixer até ficar um creme homogêneo. Na hora de servir, acrescente 3 colheres de sopa de Nutridrink Protein (Sem Sabor) até dissolver bem.






Observação: Nutridrink não pode ser fervido.

LANCHES



Caldo de Milho

INGREDIENTES:

-  Nutridrink Protein (Sem Sabor): 6 colheres de sopa
-  Milho-verde em lata: 2 unidades
-  Água: 1/2 litro
-  Azeite e sal: a gosto
-  Cebola ralada: 1/2 unidade

MODO DE PREPARO:

Coloque o milho no liquidificador com meio litro de água e bata até ficar homogêneo. Adicione o azeite em uma panela, depois acrescente a mistura de água e milho, se quiser, pode passar por uma peneira. Tempere com sal e misture. Deixe cozinhar por 10 minutos. Adicione Nutridrink Protein (Sem Sabor).

Observação: Nutridrink não pode ser fervido.












LANCHES



Creme de Abóbora com Cenoura

INGREDIENTES:

-  Nutridrink Protein (Sem Sabor):
6 colheres de sopa
-  Cebola picada:
1/2 unidade
-  Cenoura média:
1 unidade
-  Azeite:
2 colheres de sopa
-  Abóbora cabotiá:
1/2 unidade
-  Água: 750 mL
-  Louro: 1 folha
-  Sal e pimenta-do-reino:
a gosto
-  Salsinha (opcional)

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, adicione o azeite e refogue as cenouras e as cebolas em cubos até começar a dourar, junte a abóbora, o louro e a água. Leve ao fogo e cozinhe até a abóbora ficar macia. Bata tudo no liquidificador junto com Nutridrink Protein Sem Sabor. Adicione sal e pimenta-do-reino.

Observação: Nutridrink não pode ser fervido.





S O B R E M E S A S



Sorvete Proteico de Banana e Frutas

INGREDIENTES:

Nutridrink Protein
(Sem Sabor):
 3 colheres de sopa

Bananas
congeladas
médias:
 2 unidades

Frutas vermelhas
congeladas:
  5 colheres de sopa

MODO DE PREPARO:

Congele as bananas em rodela e reserve. Bata no liquidificador as frutas e as bananas congeladas. Quando estiver homogêneo, adicione Nutridrink Protein (Sem Sabor) e bata no liquidificador por 1 minuto. Coloque em um vasilhame, leve ao freezer por 30 minutos e está pronto para o consumo.







Sugestões de frutas: amora, morango, cereja ou outra fruta de sua preferência.

S O B R E M E S A S



Creme de Abacate com Chocolate

INGREDIENTES:

-  Nutridrink Protein Senior (Sabor Chocolate): 3 colheres de sopa
-  1/2 abacate
-  Banana (opcional): 1 unidade
-  Cacau em pó: 1 colher de sobremesa
-  Canela em pó: 1 colher de chá
-  Coco ralado sem açúcar ou aveia: 1 colher de sopa

MODO DE PREPARO:





Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em taças e leve à geladeira por 2 horas.

S O B R E M E S A S



Mousse Proteico de Chocolate

INGREDIENTES:

-  Nutridrink Protein Senior (Sabor Chocolate): 3 colheres de sopa
-  Iogurte natural: 2 unidades
-  Chocolate em barra 70%: 1 unidade
-  Gelatina incolor: 1 pacote

MODO DE PREPARO:

Derreta o chocolate 70% e, após derretido, adicione os 2 iogurtes naturais. Misture-os. Dissolva a gelatina incolor e adicione aos outros ingredientes com o Nutridrink Protein Senior (Sabor Chocolate). Coloque em potinhos ou em uma travessa e leve à geladeira.




S O B R E M E S A S



Geladinho

I N G R E D I E N T E S :

 Nutridrink Protein líquido (Sabor Chocolate, Morango ou Baunilha):
1 unidade

 Geleia de morango:
50 mL

 Leite:
50 mL da sua preferência

M O D O D E P R E P A R O :











Bater no liquidificador, ensacar os geladinhos e congelar.

S O B R E M E S A S



Canjica Proteica

INGREDIENTES:

-  **Nutridrink Protein (Sem Sabor):**
 6 colheres de sopa
-  **Canjica de milho:**
 2 xícaras de chá
- Água:**
 2 xícaras de chá para deixar o milho de molho
-  **Leite de coco:** 1 litro
-  **Creme de leite fresco:**
1 xícara de chá
-  **Cravos-da-índia:**
5 unidades
-  **Canela em pau:**
3 unidades
-  **Melado:**
3 colheres de sopa

MODO DE PREPARO:

Deixe o milho para canjica de molho em uma travessa com água de um dia para o outro. Então, escorra a água e transfira o milho para uma panela. Adicione água até cobrir os grãos e deixe cozinhar por 20 minutos na pressão. Quando sair a pressão, adicione todos os ingredientes e cozinhe tudo em fogo baixo até o caldo engrossar. Para servir, misture o suplemento e polvilhe canela em pó. Adicione Nutridrink ao final da receita.

Observação: Nutridrink não pode ser fervido.








P E T I S C O S










Dadinho de Tapioca com Geleia de Morango

INGREDIENTES DADINHO:

-  Manteiga:
1 colher de sopa (20 g)
-  Leite de coco
fervido: 40 mL
-  Queijo minas:
40 g
-  Farinha de tapioca:
3 colheres de sopa (60 g)
-  Sal a gosto

INGREDIENTES GELEIA:

-  Nutridrink Protein (Sem Sabor):
3 colheres de sopa
-  Morango: 2 bandejas
-  Pimenta dedo de
moça picada: 4 unidades
-  Água: 120 mL
-  Suco de limão: 1 unidade
-  Açúcar: 3/4 de xícara
-  Maçã ralada: 1 unidade

MODO DE PREPARO DADINHO:

Misture todos os ingredientes, leve em refrigeração até atingir uma consistência resistente. Modele e asse em forno a 220 graus por 5 minutos.

MODO DE PREPARO GELEIA:

Quando o açúcar dissolver, acrescente os morangos (pode picar), a maçã e a pimenta dedo de moça e mexa bem. Leve ao fogo baixo por cerca de 25 minutos, até engrossar e ficar com consistência de geleia, mexendo a cada 5 minutos. Espere esfriar e adicione o Nutridrink Protein.

Observação: Nutridrink não pode ser fervido.


P E T I S C O S




Patê de Atum

I N G R E D I E N T E S :

 Nutridrink Protein
(Sem Sabor):
1 colher de sopa

 Creme de ricota
(aproximadamente 30 g):
1 colher de sopa

 Atum em lata:
2 colheres de sopa

 Salsinha, sal e azeite:
a gosto

M O D O D E P R E P A R O :






Misture todos os
ingredientes e sirva.

P E T I S C O S



Pipoca Proteica

INGREDIENTES:

-  Nutridrink Protein Senior (Sabor Chocolate):
2 colheres de sopa
-  Milho de pipoca:
50 g
-  Azeite ou óleo:
1 colher de sopa
-  Água:
3 colheres de sopa
-  Açúcar:
1/2 colher de sopa

MODO DE PREPARO:

Coloque na pipoqueira 2 colheres de sopa de água e o óleo. Em seguida, coloque o milho. Ligue o fogo, tampe a panela e comece a mexer. Mexa até o milho estourar. Quando perceber que já parou de estourar, desligue o fogo, aguarde alguns minutos para esfriar. Em seguida, coloque as colheres de Nutridrink Protein Senior (Sabor Chocolate), o açúcar e, por último, a colher de sopa de água. Leve ao fogo novamente e, sem ferver, volte a mexer até observar que as pipocas foram envolvidas pelo suplemento. Despeje em uma tigela e está pronta para ser consumida.


Observação: Nutridrink não pode ser fervido.

■ M O L H O S



Molho de Mostarda

INGREDIENTES:

-  Nutridrink Protein (Sem Sabor): 3 colheres de sopa
-  Alho amassado: 1 dente
-  Suco de limão: 2 colheres de sopa
-  Mostarda: 2 colheres de sopa
-  Iogurte natural: 1 copo
-  Sal: meia colher de chá
-  Pimenta-do-reino: 1 pitada

MODO DE PREPARO:








Em uma tigela, coloque o alho, o suco de limão, a mostarda, o iogurte, o Nutridrink Protein (Sem Sabor), o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem e leve à geladeira até o momento de servir.

■ M O L H O S



Molho Pesto

INGREDIENTES:

-  Nutridrink Protein (Sem Sabor): 3 colheres de sopa
-  Folhas de manjericão lavadas e secas: 1 xícara de chá
-  Nozes picadas ou castanhas de sua preferência: 10 unidades
-  Queijo parmesão: 70 g
-  Azeite: 150 mL
-  Alho: 2 dentes
-  Pimenta-do-reino e sal: a gosto

MODO DE PREPARO:




Coloque todos os ingredientes em um processador, mixer ou liquidificador e bata até alcançar a consistência de molho.

S H A K E S



logurte de Frutas Vermelhas com Geleia

INGREDIENTES:

-  Nutridrink Protein (Sem Sabor ou Baunilha):
3 colheres de sopa
-  logurte natural:
170 mL (1 unidade)
-  Geleia sabor frutas vermelhas:
1 colher de sobremesa

MODO DE PREPARO:

Adicione 1 colher de sopa de Nutridrink Protein ao logurte natural e misture bem. Depois adicione mais 2 colheres de sopa de Nutridrink Protein e misture até completa dissolução.

Para a montagem, adicione no fundo de um recipiente 1 colher de sobremesa de geleia de frutas vermelhas e, por último, o iogurte.



SHAKES



logurte Proteico

INGREDIENTES:

Nutridrink Protein Senior (sabor de sua preferência):

 3 colheres de sopa

 logurte natural:
200 mL

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e sirva.



www.nutridrink.com.br



*Vitalidade está associada ao consumo de nutrientes que contribuem com o ganho de força, disposição e imunidade presentes na formulação de Nutridrink, junto a uma rotina de hábitos saudáveis. Consulte sempre seu médico e/ou nutricionista. Imagens ilustrativas.

OS PRODUTOS MENCIONADOS NÃO CONTÊM GLÚTEN. Agosto/2023.

